2. Tứ diệu đế

Hoàn cảnh ra đời và ý nghĩa của giáo pháp Tứ diệu đế

Trong bối cảnh xã hội và tâm linh Ấn Độ hoang mang, bế tắc thời bấy giờ, Tứ Diệu Đế được Đức Phật giới thiệu trong lần thuyết pháp đầu tiên cho năm anh em ông Kiều Trần Như ngay sau khi thành đạo. Đây là một bài pháp sống động, thực tiễn, dựa trên kinh nghiệm giác ngộ mà chính Đức Phật đã trải qua sau quá trình suốt 6 năm tìm thầy học đạo và 5 năm tu tập khổ hạnh. Toàn bộ bài pháp này trực tiếp hướng về nhân sinh, giải quyết vấn đề thực tiễn cấp bách của loài người, vì vậy, nó có giá trị vô cùng lớn lao đối với xã hội thời bấy giờ và vẫn còn là liều thuốc vô giá cho loài người hàng ngàn năm sau cho mãi tới tận ngày nay.

Đức Phật đã dạy rằng: "Nếu con người ta không hiểu rõ Tứ Diệu Đế là gì thì không có cách nào khác có thể tránh được con đường sinh tử luân hồi, không hiểu rõ Tứ Diệu Đế là gì thì sẽ không thể nào tìm được con đường để thoát ly khổ đau, trầm luân từ kiếp này sang kiếp khác".

Tứ Diệu Đế chỉ rõ sự thật về cuộc sống khổ đau của con người, về nguồn gốc nguyên nhân dẫn đến đau khổ, về sự chấm dứt đau khổ và phương pháp thực hành dẫn đến việc chấm dứt khổ đau. Giáo lý này bao hàm đầy đủ cả hai mặt lý thuyết và thực hành. Phương cách Đức Phật thuyết giảng cũng vô cùng thiện xảo. Ngài chỉ cho chúng sinh thấy rõ thực tế khổ đau của cuộc sống. Sự thật ấy quả thật rất dễ hiểu và thiết thực với mỗi người vì không ai là không phải trải qua. Tuy nhiên, Ngài nói về khổ không phải để chúng sinh cảm thấy bi quan, bế tắc như nhiều người vẫn vội nhầm tưởng về Đạo Phật. Ngay sau khi giảng Khổ đế, Đức Phật giảng tiếp về những nguyên nhân dẫn đến khổ đau cũng như con đường giúp chúng sinh vĩnh viễn giải thoát khổ đau, đạt được hạnh phúc chân thật. Đó chính là ý nghĩa sâu sa của Tứ Diệu đế

Nội dung

2.1 Khổ đế

"Khổ" chỉ tất cả những gì mình không ưa thích, khiến mình khó chịu đựng khó kham nhẫn, làm mình mệt mỏi căng thẳng chán nản đau đớn và muốn chối bỏ, xua đuổi.

"Đế" là chân lý bất di bất dịch không thay đổi.

Như vậy, "khổ đế" là sự thật về bản chất đau khổ của đời sống. Đây là một bài pháp màu nhiệm của đức Phật về nỗi khổ để ngay khi chúng ta trực diện nhìn nhận nỗi khổ mà không né tránh chối bỏ nó, chúng ta có thể học hỏi từ khổ đau, đạt được tự do tự tại giải thoát khỏi khổ đau.

2.1.1. Khổ

Trong cuộc sống này, có những nỗi khổ đau mà ai ai cũng phải nếm trải, từ nỗi khổ khi sinh ra, cho đến nỗi khổ khi già yếu, bệnh tật và qua đời. Đây là những nỗi khổ về thân, những

đau đớn về mặt thể xác mà chúng ta có thể thấy rất rõ sự trải nghiệm ở chính bản thân mình cũng như mọi người.

Bên cạnh đó, có nỗi khổ về tâm. Thực tế là, tâm chúng ta luôn luôn bất an do sự chi phối của các cảm xúc tiêu cực như tham lam, giận dữ, si mê thiếu trí tuệ... Tâm tham khiến chúng ta luôn khát khao tìm cầu những thứ mà ta không có được. Ngược lại, ta chẳng hề trân trọng và biết đủ với những gì mình đang có. Tâm chấp ngã khiến ta dễ dàng giận dữ, đau khổ trước những nghịch cảnh trái ý. Cuộc sống con người vì thế rơi vào vòng xoáy luẩn quẩn của sự bất mãn không nguôi. Đức Phật đã khái quát bốn nỗi khổ về tâm gồm: khổ vì mong cầu mà không có được, khổ vì yêu thích mà phải xa lìa, khổ vì không ưa mà phải gặp gỡ, chung sống, khổ vì năm ấm hưng thịnh (năm ấm chỉ năm món ngăn che chướng ngại: sắc, thụ, tưởng hành, thức, sẽ được trình bày chi tiết hơn ở phần sau). Vì năm ấm hưng thịnh nên những nhu cầu dục lạc, các xúc tình tiêu cực nhân sự hưng thịnh của năm ấm mà càng phát khởi mạnh mẽ khiến chúng ta nhận về càng nhiều khổ đau.

Ở một góc độ khái quát khác, khổ đau căn bản có thể bao gồm những hình thái sau:

Thứ nhất, đó là cái khổ từ sự không rõ ràng, không chắc chắn và không trường tồn của những hạnh phúc giả tạm của thế gian.

Thứ hai, đó là khổ đau do bất mãn - chúng ta luôn mong cầu nhiều hơn. Lòng tham thiêu đốt chúng ta và sự tìm cầu của chúng ta là không giới hạn, chẳng bao giờ ta được toại nguyện như ý.

Thứ ba, còn có nỗi khổ đau ghê gớm do hết lần này tới lần khác phải xả lìa thân xác. Từ vô thủy kiếp tới nay, chúng ta đã chết đi rồi sinh ra không biết bao lần, đau đớn, sợ hãi không bút nào tả xiết nhưng mỗi khi tái sinh trong luân hồi chúng ta đều mê mờ quên mất điều này.

Thứ tư, đó là nỗi khổ do gặp phải nhiều nỗi khổ đau hết lần này tới lần khác.

Thứ năm, khổ vì bản chất thăng trầm của đời sống. Tiếp theo cao trào sẽ là thoái trào, kế tiếp thành công là thất bại, phía sau hội ngộ là chia lìa, sự sống đi đến tận cùng lại là cái chết…

Cuối cùng là nỗi khổ của sự cô độc. Trên tất cả những cột mốc quan trọng của đời người gồm sinh, lão, bệnh, tử, chúng ta đều chỉ có một mình, không người giúp đỡ, không chốn tựa nương. Bệnh tật hay khổ đau, sự sống hay cái chết đều chỉ do chính chúng ta trải nghiệm, không thể san sẻ hay nương tựa vào ai.

Như vậy, có thể thấy rằng khổ đau hiện diện khắp nơi và bao trùm toàn bộ cuộc sống của chúng ta.

2.1.2 Vô thường

Vô thường cũng là một thuộc tính của đời sống, đã được trình bày ở trên. Về mặt giáo pháp, Vô thường nằm trong Tam pháp ấn – Vô thường, Khổ, Vô ngã, được xem như những phạm trù căn bản nhất về chân lý cuộc sống được Đức Phật chỉ dạy.

2.1.3. Vô ngã

Chính vì vạn pháp thế gian vốn vô thường nên chúng không thực sự tồn tại như ta hằng lầm tưởng. Nói cách khác, tất cả đều không có tự ngã chân thật, vì vậy gọi là vô ngã. Bản thân ngôi nhà kia nếu đem phân tích, chia chẻ sẽ chẳng có gì được gọi là ngôi nhà một cách độc lập, riêng biệt. Ngôi nhà đó bao gồm các yếu tố như cốt thép, xi măng, gạch, ngói, vôi vữa. Nếu thiếu đi dù chỉ một yếu tố sẽ không thể tạo nên ngôi nhà. Bản thân "cái tôi" mà chúng ta vẫn nhận lầm là Ngã cũng chỉ là một tập hợp của "ngũ uẩn" với "uẩn" mang nghĩa các yếu tố tích tập lại mà thành. Không có gì gọi là một cái tôi thực sự, thuần nhất, bất biến. Như vậy, đời sống của mỗi chúng ta thực chất chỉ là một chuỗi hiện tượng thân tâm, một chuỗi hiện tượng đã hoạt động vô lượng kiếp trước khi ta sinh ra và sẽ còn tiếp tục vô tận sau khi ta chết đi. Ngũ uẩn này dù riêng lẻ từng uẩn hay hợp chung lại, chúng không hề tạo thành một cái gì gọi là "cái tôi". Lòng tin có một "cái tôi", có một nhân cách độc lập, chỉ là một ảo tưởng vĩ đại!

Không may thay, người thế gian luôn bám chấp vào cái tôi, luôn duy trì ảo tưởng huyễn hoặc về một thực ngã như vậy. Hầu hết mọi vấn đề xung đột về sắc tộc, tôn giáo, lãnh thổ, kinh tế, chính trị,… giữa các quốc gia, hay ở phạm vi hẹp hơn, mâu thuẫn giữa cá nhân này với cá nhân khác đều do sự chi phối của ảo tưởng nói trên mà thành. Vì vậy, đây cũng là nguồn gốc của mọi đau khổ.

2.1.4. Không

Bởi vạn pháp bao gồm ngũ uẩn là vô thường, vô ngã nên bản chất của nó chỉ là giả huyễn, là không. Chữ "không" ở đây không mang nghĩa không có gì, mà là không thực hữu, không có tự tính, không tồn tại độc lập một mình mà phải có sự liên hệ nhân và duyên. Thân người là một hợp thể nhân duyên bao gồm yếu tố vật chất và yếu tố tinh thần, gọi một cách chung lại là ngũ uẩn. Chỉ cần một yếu tố không hoạt động hay gặp trục trặc thì cơ thể này sẽ bị bệnh, bị đau yếu hoặc thậm chí không còn tồn tại nữa.

Như vậy, bốn khía cạnh vô thường, khổ, không, vô ngã góp phần hoàn thiện bức tranh khổ đau miên viễn của đời sống - một sự thật, một chân lý không thể chối bỏ.

Khi nghe thuyết giảng về Khổ đế, một số người dựa vào hiểu biết cạn cợt cho rằng thế giới quan Đạo Phật như thế là bi quan, yếm thế. Thực ra để nhìn thẳng vào sự thật, dù nó đắng

cay thế nào đòi hỏi cả trí tuệ và lòng quả cảm. Mặt khác, Đức Phật không chỉ nêu lên vấn đề, Ngài cũng phân tích nguyên nhân sâu xa của vấn đề đồng thời đưa ra giải pháp xử lý tối ưu và rốt ráo.

2.2 Tập đế

Đây là chân lý chỉ bày nguyên nhân của đau khổ. Con người vì vô minh, vì nghiệp tích tập bao đời mà mãi trầm luân trong bể khổ. Để tận diệt được quả khổ, chúng ta phải tiêu trừ được cái nhân của nó. Tập đế đã vạch mặt chỉ tên thủ phạm đằng sau mọi khổ đau của chúng sinh. Vô minh chính là cội nguồn của tham, sân, si kéo lôi con người tạo nghiệp để rồi tái sinh và chịu quả khổ.

2.2.1. Nguyên nhân chấp Ngã (tham, sân, si)

Tham lam, giận dữ và si mê thiếu trí tuệ là ba phiền não căn bản khiến con người luôn trầm luân với khổ đau. Sự vô minh mê mờ khiến chúng ta bám chấp vào cái tôi và tất cả những gì chúng ta cho rằng thuộc về tôi. Sự tin tưởng một cách sai lầm vào bản ngã chắc thật khiến chúng ta phân biệt ta người, từ đó mọi yêu ghét buồn vui, mọi tư tưởng tình cảm đối đãi phát khởi, và bức tranh luân hồi khổ đau từ đó được vẽ nên. Chúng ta không hiểu rằng mọi sự vật hiện tượng trên thế gian này đều vô thường và biến đổi từng phút giây, tất cả đều nương vào nhau mà sinh khởi, không một cái nào có tự tính riêng biệt, độc lập.

Tâm bám chấp là gốc rễ phát khởi lòng tham, tính vị kỷ cũng như tâm sân hận, tật đố và các phiền não nhiễm ô khác. Cho rằng "tôi" là tâm điểm, chúng ta luôn tham lam muốn vun vén chạy theo những nhu cầu bất tận của bản thân. Lòng tham khiến ta tìm mọi cách thỏa mãn tham vọng cá nhân, kể cả làm những việc bất chính hay chà đạp, gây đau khổ cho người khác. Vì tham mà gia đình ly tán, anh em bất hòa, bạn bè xung đột. Tội ác và bạo lực xảy ra khắp nơi cũng đều bắt nguồn từ tham vọng ích kỷ của con người. Tâm tham lam càng mạnh mẽ thì sân hận càng có nhiều điều kiện để phát khởi, do ham muốn không được thỏa mãn. Vì bám chấp vào "cái tôi" cố hữu, chúng ta luôn tự đồng hóa với những cảm xúc của chính mình và trở thành nô lệ cho những cơn bão cảm xúc triền miên như tham luyến, sân hận, đố kỵ, kiêu mạn. Cuộc sống của chúng ta vì vậy mà đau khổ trầm luân không lối thoát.

2.2.2 Mười hai nhân duyên

Nếu như vô minh là căn nguyên của mọi khổ đau sinh tử luân hồi thì triết lý Mười hai nhân duyên giải thích tường tận tiến trình sinh tử đó. Nhờ vậy chúng ta thấy mọi sự vật hiện tượng đều do nhân duyên giả hợp. Mười hai nhân duyên giống như mười hai mắt xích. Mỗi mắt xích là kết quả của mắt xích trước và là nguyên nhân của mắt xích sau. Nguyên nhân và điều kiện (duyên) kết hợp để sinh ra mọi sự vật hiện tượng. Khi nhân duyên lìa tan thì các

sự vật hiện tượng cũng diệt vong.

Vô minh được đề cập đến đầu tiên bởi đó là nguyên nhân căn bản; tiếp đến, theo thứ tự nhân duyên, chúng ta có: Vô minh duyên Hành, Hành duyên Thức, Thức duyên Danh sắc, Danh sắc duyên Lục nhập, Lục nhập duyên Xúc, Xúc duyên Thụ, Thụ duyên Ái, Ái duyên Thủ, Thủ duyên Hữu, Hữu duyên Sinh, Sinh duyên Lão, Lão duyên Tử.

Triết lý Mười hai nhân duyên không chỉ giải thích tiến trình sinh diệt của thân trong vòng quay sinh tử mà còn mô tả tiến trình tư tưởng. Triết lý này chỉ rõ, mọi hiện tượng tâm lý và vật lý tạo nên đời sống đều nằm trong vòng liên hệ qua lại, chúng là nguyên nhân của một yếu tố này và là kết quả của một yếu tố khác, tạo thành một vòng liên tục với mười hai yếu tố không có điểm kết thúc cũng như bắt đầu. Đây chính là nguyên lý căn bản của sinh tử luân hồi, tức khổ đau.

2.2.3. Quy luật Nghiệp

Nghiệp xuất phát từ gốc tiếng Phạn "Karma", nghĩa là hành động có tác ý. Nghiệp luôn được bắt nguồn từ những tạo tác của tâm thông qua những hoạt động của thân, khẩu và ý, gọi chung là tam nghiệp. Quy luật Nghiệp nói rằng tất cả mọi hành động của thân khẩu ý với động cơ nhất định sẽ đem lại một kết quả tất yếu sau này. Đây là một quy luật tự nhiên, chi phối tất cả không loại trừ bất cứ đối tượng nào, đồng thời, nó bao trùm khắp cả ba thời quá khứ, hiện tại, vị lai. Một hành động tạo tác thiện lành sẽ đem lại một kết quả tốt đẹp về sau, trái lại, một hành động tạo tác bất thiện sẽ đem đến kết quả xấu ác sau này. Với quy luật Nghiệp hoàn toàn khách quan, công bằng như vậy, chúng ta thấy rõ mình là chủ nhân của chính số phận bản thân, hoàn toàn không có bất cứ Thượng đế hay đấng siêu hình nào đó ban phúc hay giáng họa.

Quy luật Nghiệp giúp chúng ta giải thích rõ ràng, logic và triệt để về nguyên nhân của khổ đau. Như trên đã nói, vô minh là nguyên nhân cơ bản làm phát khởi các xúc tình tiêu cực (tham lam, giận dữ, đố kỵ, kiêu mạn...). Khi chúng ta suy nghĩ, nói và làm với những xúc tình tiêu cực đó, điều này cũng đồng nghĩa chúng ta tạo nghiệp trong luân hồi. Vô số nghiệp chồng chất từ vô thủy kiếp tạo nên vô số quả khổ đau khiến chúng ta mãi trầm chìm, không thể giải thoát khỏi luân hồi bất tận.

Nội dung về Nghiệp sẽ được trình bày cụ thể hơn trong mục 4 dưới đây.

2.3 Diệt đế

Không chỉ nói về khổ và nguyên nhân của khổ, đức Phật còn chỉ cho chúng ta thấy rằng có thể tận diệt khổ đau, chấm dứt luân hồi sinh tử, đạt được giác ngộ giải thoát chân thật.

Trạng thái giải thoát đó thường được gọi dưới cái tên Niết bàn tịch diệt. Tuy nhiên, cần phải hiểu rằng, Niết bàn không phải một cõi, một nơi nào đó xa rời thế gian này, cũng không thể hiểu một cách máy móc rằng nơi đó chỉ có sự rỗng không, vắng lặng, diệt trừ hết tất cả chẳng còn gì tồn tại, hiện hữu. Niết bàn là sự chấm dứt hoàn toàn của khổ đau, là sự vắng mặt của tham, sân, si là tâm giác ngộ tuyệt đối vốn siêu việt mọi ngôn từ và nhận thức thế gian thông thường.

Một cách thực tiễn hơn, khi đã giác ngộ được chân lý về khổ được trình bày trong Khổ đế, hiểu được bản chất những nguyên nhân gây ra đau khổ trong Tập đế, cũng như thành tựu thực hành tu tập các phương pháp diệt khổ trong Đạo đế, hành giả coi như đã thành tựu quả vị giác ngộ, đạt được chân hạnh phúc và giải thoát luân hồi sinh tử. Mỗi chúng ta đều có thể đạt được quả vị giác ngộ theo cách này. Dù chưa thể thành tựu giác ngộ tuyệt đối, chúng ta vẫn có thể đạt được những cấp bậc giác ngộ khác nhau tương ứng với trình độ hiểu biết và thực hành ba chân lý còn lại của Tứ Diệu đế.

Sự giác ngộ tuyệt đối vốn siêu việt mọi ngôn từ. Cảnh giới giác ngộ là không thể nghĩ bàn bởi càng dùng ý niệm và ngôn từ phân biệt để diễn tả thì càng xa với chân lý. Dù vậy, đức Phật từ bi vô lượng, vì muốn cho chúng sinh được thấu rõ chân lý và phát khởi tín tâm tu tập, Ngài đã khai thị một cách khái quát về các quả vị giác ngộ này. Tuy vậy, chúng ta cần hiểu rằng các cấp bậc đó cũng chỉ là sự chia chẻ mang tính tương đối, giúp tâm phàm của chúng ta dễ tiếp cận mà thôi.

Quả vị tu tập của Nguyên thủy Phật giáo

Trải qua các thứ lớp tu tập và chứng ngộ từ quả Dự lưu (bắt đầu nhập dòng Thánh). *Quả Nhất lai, Quả Bất lai, A la hán* quả (còn gọi là quả Vô sinh). Ở quả vị này bậc A la hán đã tận diệt tham, sân, si nên không còn chịu sự chi phối của sinh tử luân hồi.

Ngoài ra, còn có quả vị Bích Chi Phật (còn gọi là Độc Giác Phật). Bậc Bích Chi Phật ra đời vào thời không có giáo pháp của đức Phật, các Ngài tự quán sát Mười hai nhân duyên mà chứng đạt giác ngộ.

Quả vị tu tập của Đại thừa Phật giáo

Quan điểm của Đại thừa Phật giáo không dừng lại ở sự thành tựu giác ngộ cá nhân. Hành giả khi tu tập cần phát Bồ đề tâm rộng lớn để thực hành Bồ tát đạo với mục đích đem lại giải thoát cho vô lượng chúng sinh trong luân hồi. Vì vậy, các cấp bậc thành tựu trên hành trình này chính là các quả vị Bồ tát được biểu trưng bằng các ngôi: Thập tín, Thập trụ, Thập hạnh, Thập hồi hướng, Thập địa, Đẳng giác, Diệu giác và tột cùng rốt ráo là quả vị Phật Viên giác tối thượng, còn gọi là Vô thượng Chính đẳng Chính giác. Bậc Viên Giác đã tròn đầy, công

hạnh tu tập tự giác, giác tha, giác hạnh viên mãn.

2.4 Đạo đế

Con đường hướng đến giác ngộ Niết bàn đã được Đức Phật vạch rõ chi tiết trong Đạo đế, là sự thật về con đường chấm dứt khổ đau, đưa đến hạnh phúc chân thật. Bao gồm:

2.4.1. Trí tuệ nhìn nhận bản chất của cuộc sống

Khi đã được Đức Phật chỉ bày về bản chất khổ đau của cuộc sống cũng như những nguyên nhân dẫn đến khổ đau, bạn cần suy ngẫm, quán xét để hiểu rõ giáo Pháp. Chỉ khi có được hiểu biết đúng đắn, bạn mới có thể bước tiếp và đi đúng hướng trên con đường tu tập. Nếu bạn vẫn chưa thể nhận thấy một cách sâu sắc rằng cuộc đời này, vạn pháp trên thế gian này cũng như chính thân tâm bạn đều chịu sự chi phối của quy luật vô thường, khổ, không và vô ngã thì mọi sự tu tập đều không được lợi ích và bạn sẽ rất khó đạt được tiến bộ trong những thực hành của mình. Bởi vậy, trí tuệ hiểu biết đúng đắn này cũng được đề cập tới như là "chính kiến", yếu tố đầu tiên của Bát chính đạo.

2.4.2. Bát chính đạo

Bát chính đạo là những chỉ dẫn của đức Phật về cách thực hành tu tập nhằm đưa hành giả thoát khỏi mọi bám chấp và vọng tưởng mê lầm, giúp hiển lộ trí tuệ hiểu biết đúng đắn. Tám khía cạnh thực hành khác nhau có mối quan hệ tương hỗ mật thiết và cần được thực hành đồng thời.

Chính kiến là sự hiểu biết, quan kiến đúng đắn. Chính kiến có được khi bạn giác ngộ về Khổ đế, nhìn mọi sự vật hiện tượng như bản chất chân thật của chúng thay vì nhìn qua lăng kính vọng tưởng thông thường của thế gian. Để có được quan kiến đúng đắn này, bạn cần thấu hiểu rằng lý *vô thường, khổ, không, vô ngã* và quy luật về *Nghiệp* chi phối mọi sự vật, hiện tượng thế gian. Chính kiến không được xây dựng nên từ những hiểu biết, phân biệt nhị nguyên mà cần được bắt đầu bằng trực giác quán chiếu sâu sắc sự thật về khổ, bản chất của khổ đau. Chính kiến là yếu tố tiên quyết bởi chỉ có chính kiến mới đem lại suy nghĩ và hành động đúng đắn.

Chính tư duy là suy nghĩ đúng đắn, là thanh lọc tâm để loại trừ những tư tưởng bất thiện và chăm bón những hạt giống thiện lành trong khu vườn tâm. Nếu như Chính kiến nói về khía cạnh nhận thức thì Chính tư duy nói về khía cạnh của sức mạnh tinh thần (ý chí) điều khiển mọi hành động của bản thân.

Chính ngữ vô cùng cần thiết bởi lời nói đúng đắn hỗ trợ cho việc trưởng dưỡng tâm linh. Đức Phật dạy rằng chính ngữ chỉ có thể đạt được khi bạn không nói dối, đặc biệt là sự dối lừa có chủ đích, không nói lời xấu ác, không nói lời thêu dệt vu khống, không nói lời vô

nghĩa thị phi. Tóm lại, lời nói chính ngữ là lời nói chân thật, hòa nhã, mềm mỏng và có ý nghĩa thực sự.

Chính nghiệp là hành thiện, xa lìa ác hạnh. Chính nghiệp chỉ những tạo tác liên quan đến hoạt động của thân. Để có Chính nghiệp, bạn không được làm tổn hại hay đoạt mạng sống của chúng sinh, dù là bất kỳ hữu tình hàm thức nào, không được chiếm đoạt, trộm cắp bất cứ thứ gì không phải của mình, không được tà dâm tức là hành vi dâm dục bất chính, làm tổn hại tới người khác.

Có thể thấy rằng, hai yếu tố đầu tiên (Chính kiến, Chính tư duy) là sự tu tập, rèn luyện đối với ý. Chính ngữ thuộc về khẩu và Chính nghiệp thuộc về thân. Ba yếu tố này bổ trợ lẫn nhau giúp hành giả đạt được sự thanh tịnh của thân, khẩu, ý.

Chính mạng là phương tiện sinh sống đúng đắn. Chính mạng dạy chúng ta phải kiếm sống bằng những nghề nghiệp lương thiện. Một cách cụ thể, người tu tập Chính mạng phải xa lìa công việc liên quan tới vũ khí, tới chất độc, chất gây nghiện (rượu, bia, ma túy, thuốc lá...) hay làm tổn hại mạng sống của chúng sinh (giết mổ…). Ngoài ra, những công việc mâu thuẫn với Chính ngữ, Chính nghiệp cũng cần phải từ bỏ vì không đem lại Chính mạng.

Chính tinh tiến có thể coi là yếu tố vô cùng quan trọng để thực hành và thành tựu bảy chi còn lại của Bát chính đạo. Nếu không tinh tấn, miên mật một cách đúng đắn, bạn sẽ không thể thành tựu bất cứ chi nào và sẽ bị thoái thất hay sai lệch trong sự thực hành của mình. Chính tinh tiến có được dựa trên sức mạnh nội tâm, chính là những năng lực của tham ái, đố kỵ, sân hận… được chuyển hóa. Một cách cụ thể, bạn cần từ bỏ những điều xấu ác đã lỡ phát sinh, ngăn chặn những niệm xấu ác chưa phát sinh, phát khởi những niệm thiện lành và duy trì, trưởng dưỡng những việc thiện lành đã phát sinh. Vì vậy, Chính tinh tiến phải luôn được dẫn dắt bởi Chính kiến.

Chính niệm là tỉnh giác, chú tâm và nhận biết rõ ràng những gì đang diễn ra trong giây phút hiện tại. Chính niệm giúp đẩy lùi những vọng tưởng nhị nguyên, mọi so sánh đối đãi để nhìn nhận sâu sa bên trong của sự vật hiện tượng thay vì bị cuốn theo vọng tưởng.

Bước cuối cùng trên con đường Bát chính đạo là *Chính định* - phương pháp thiền định chân chính. Thiền định được hiểu là sự chú tâm, an định tâm vào một đề mục hay đối tượng nhất định. Khi tâm an định, vững vàng, phiền não tạm thời lắng xuống, tâm trở nên sáng rõ, trí tuệ dần được hiển bày. Chính định chỉ có được nhờ tinh tấn công phu thiền định. Khi đạt được cấp độ nhuần nhuyễn nhất định, bạn có thể định tâm một cách nhậm vận trong mọi hoàn cảnh của cuộc sống.

Như vậy, có thể thấy rằng Bát chính đạo không phải một lý thuyết xa vời mà đó là bản đồ tu

tập, kim chỉ nam cho sự thực hành trong cuộc sống của bất cứ cá nhân nào muốn hoàn thiện bản thân, thoát khỏi sự chi phối của khổ đau hướng tới giải thoát, giác ngộ. Bát chính đạo bao hàm cả ba khía cạnh tu tập là Giới, Định, Tuệ.

2.4.3. Ba phẩm chất trí tuệ: lắng nghe, suy ngẫm và thực hành thiền định

Để có thể tiến bộ trên con đường tâm linh, chúng ta cần phải có một nền tảng tu học vững chắc dựa trên việc lắng nghe, suy ngẫm và thực hành giáo pháp. Đầu tiên chúng ta phải bắt đầu bằng việc lắng nghe giáo pháp để có kiến thức. Tiếp đến, chúng ta cần suy ngẫm tư duy về những gì học được cho đến khi nhận hiểu được giá trị của giáo pháp. Sau khi đã hiểu được ý nghĩa giáo pháp, chúng ta cần thực hành thiền định, quán chiếu sâu sa về giáo pháp để thực chứng giáo pháp. Khi cả ba bước lắng nghe, suy ngẫm và thiền định được thực hiện một cách chính xác và đúng pháp, sự thực hành của chúng ta sẽ tự nhiên trở nên đầy đủ và mang lại lợi ích cho bản thân và cả chúng sinh. Nếu không biết lắng nghe, tư duy rồi thực chứng giáo pháp qua thực hành thiền định, chúng ta sẽ có những hiểu biết sai lệch hoặc tri thức cạn cợt, dẫn đến việc thực hành Phật pháp không đúng đắn, chính xác hoặc không mang lại lợi ích.

Lấy ví dụ Đức Phật dạy rằng con người ai cũng phải chịu đựng khổ đau của sinh, già, bệnh, chết. Khi lắng nghe giáo pháp, chúng ta sẽ có một chút kiến thức về vấn đề này. Sau đó, chúng ta suy ngẫm về các loại khổ đau khác nhau, nhận ra được thế nào là khổ đau, và thấy cần phải thay đổi lại cách sống để loại bỏ những phiền não ngay trong kiếp này và trong tương lai. Chúng ta sẽ quyết định chứng ngộ được tự tính tâm, vượt biển sinh tử, thoát khỏi khổ đau. Sau khi đã hoàn thiện phần văn, tư, thiền định, chúng ta cần phải có trách nhiệm thực hành, áp dụng Phật pháp vào đời sống để đạt được giải thoát.

Tất cả ba trí tuệ có thể được gọi một cách hợp lý là thiền định

Phương pháp cốt yếu của con đường đạo là phát triển trí tuệ. Để đạt được mục tiêu này chúng ta cần phải liên tục trưởng dưỡng việc lắng nghe, suy ngẫm, và thiền định. Cả ba phẩm chất này cần phải phát triển đồng đều và thường xuyên thì mới đem lại sự chứng ngộ, làm hiển lộ trí tuệ căn bản và tiêu trừ vô minh.

Xã Đại Đình, huyện Tam Đảo, tỉnh Vĩnh Phúc. Email: daibaothapmandalataythien@gmail.com